



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BALIK TAVA (KÜÇÜK BALIKLARDAN)

Kefal ve mercan yavruları, tekir, izmarit, istavrit, uskumru, kolyoz, çingene palamudu gibi balıklardan

1000 gram balık  
220 gram ayçiçeği yağı (1 bardak)  
1 kahve fincanı un  
1 adet limon  
Tuz

1 Pullu ise pulları kazınmış; içleri çıkarılmış, puluz ise sadece iç ve solungaçları çıkarılmış 1000 gram küçük balıkları yıkayıp tuzladıktan sonra 1 saat bir tarafa bırakmalıdır.

2 Sonra, bu balıkları, tabak içindeki 1 kahve fincanı una batırarak unladıktan sonra, içinde dumanı tütercesine kızdırılmış 1 bardak rafine ayçiçeği ya da zeytinyağı olan tavaya atmalı ve balıkların bir tarafları pembeleştikten sonra diğer taraflarını çevirmek suretiyle 4 - 6 dakika kızartmalı ve delikli kepçe ile tabağa alarak yanında 1 limon olduğu halde servis yapılmalıdır.

NOT: Çingene palamutlarının başlarını kesip attıktan sonra, balıkların her iki taraflarındaki etleri balıkların uzunluklarına doğru büyük kılçık hizasında kestikten sonra aynen yukarıda anlatıldığı şekilde tuzlamalı ve pişirmelidir.